

## **STRES PRZEDMATURALNY**

Stres jest to stan mobilizacji organizmu, który pojawia się w sytuacji trudnej. Sytuacja trudna jest wtedy, gdy człowiek tak ją ocenia. Niejednokrotnie jest wytworem psychiki, np. nie zawsze słusznych wyobrażeń i przewidywań.

### **Psychiczne objawy silnego stresu:**

- niepokój, strach, przerażenie
- gniew
- pustka w głowie
- pogorszenie się pamięci
- trudności w koncentracji uwagi i w podejmowaniu decyzji
- poczucie bezradności
- kłopoty ze snem

### **Fizjologiczne objawy silnego stresu:**

- płytki, przyspieszony oddech
- przyspieszone tętno
- skoki ciśnienia
- wzrost napięcia mięśniowego
- odczucie chłodu lub gorąca
- pocenie się
- kłopoty żołądkowe

Większość tych objawów jest przykra, dlatego staramy się ich unikać. Jednak niektórzy dopiero przy pewnym poziomie stresu dobrze funkcjonują. Każdy z nas wie, jaki poziom stresu skutecznie go zmobilizuje, a jaki działa destrukcyjnie.

Ciało i psychika są ze sobą ściśle sprzężone. Obciążenie jednej z tych sfer przenosi się na drugą. Dlatego zmęczenie fizyczne, infekcje i urazy mogą osłabić psychikę. Ciężkie przeżycia psychiczne mogą obniżyć odporność na infekcje, sprzyjać chorobom.

Przewlekły lub powtarzający się stres może powodować choroby. Skuteczne zmaganie się ze stresem – wzmacnia i uodparnia.

### **Typowe strategie radzenia sobie ze stresem:**

- skoncentrowanie na problemie
  - podejmowanie prób zrozumienia istoty problemu, szukanie rozwiązania go lub pomocy w jego rozwiązaniu
- skoncentrowanie na emocjach

– nastawienie na redukcję napięcia towarzyszącego stresowi: płacz, krzyk, izolowanie się, gwałtowne ruchy będące próbą wydatkowania nagromadzonej energii ( walenie pięścią w stół, trzaskanie drzwiami)

– skoncentrowanie na unikaniu

– zajmowanie się czymś, co pozwala odwrócić uwagę od źródła stresu np. wyjście do kina, na imprezę, oddanie się lekturze, robienie porządków.

### **Jak chronić się przed stresem i radzić sobie z jego skutkami:**

- dbaj o odporność organizmu poprzez zdrowy styl życia, m. in. prawidłowe odżywianie, dbanie o sprawność fizyczną
- dostrzegaj dobre strony rzeczywistości
- dostrzegaj swoje dobre strony i swoje możliwości
- staraj się panować nad sytuacją, przewidywać ją i być gotowym na wszystko
- nie bądź sam – otaczaj się ludźmi, pomagaj im i proś o pomoc
- nie bój się objawów stresu, naucz się radzić sobie z nimi i przeciwdziałać im
- znajdź swój sposób na wyhamowanie emocji: spacer, czas spędzony w ulubionym towarzystwie, relaksująca kąpiel, szczerą rozmowa z przyjacielem
- korzystaj z tego co cieszy, co bawi – wówczas z większą energią przystąpisz do rozwiązywania problemów
- buduj pozytywny obraz własnej osoby – wysoka samoocena, wiara we własną skuteczność i przekonanie o tym, że ma się wpływ na rozwój wydarzeń, sprzyjają radzeniu sobie ze stresem
- napięcie psychiczne prowadzi do napięcia mięśniowego – aby uzyskać odprężenie psychiczne, często wystarczy rozluźnić ciało

Ogromne napięcie, jakie wiąże się z egzaminami maturalnymi może powodować spore zamieszanie w naszym organizmie. Jak więc poradzić sobie z nadciągającym stresem?

Pierwszym sposobem jest uznanie, że ma się za sobą 13 lat nauki i ciągłych stresujących odpytywań. Warto też pamiętać, że cała rzesza absolwentów kończy szkoły właśnie tym egzaminem.

*Pamiętajmy, że od naszej postawy wiele zależy.*

*Myślenie negatywne odbiera nam siłę i energię.*

### **Jeśli jesteś uczniem klasy maturalnej pamiętaj:**

1. Wielu twoich poprzedników zdawało ten egzamin i większości się to udało.
2. Pomyśl, że skoro dotarłeś tak daleko, to nie ma najmniejszego powodu, aby ten ostatni etap nauki miał się zakończyć niepowodzeniem.
3. Pamiętaj, że pozytywne myślenie daje najlepsze efekty.
4. Na bieżąco wyznaczaj sobie małe cele.
5. Nie zadręczaj się myślą czego jeszcze nie umiesz

6. Przed egzaminem daj sobie czas na relaks Stres nie jest ani dobry ani zły.

To człowiek nadaje mu znaczenie.

**DOBRE PRZEŻYTY STRES DZIAŁA NA TWOJĄ KORZYŚĆ**

Opracowała Iwona Brzęk